

# VYUŽIJTE SÍLU BYLINEK NAPLNO

## BYLINKOVÉ MASTI

Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno.

Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

# BYLINKOVÁ MAST

- **macerací bylinek v tuku získáme účinné látky rozpustné v tucích**
- **listy, květy, kořeny, plody**
- **výroba trvá několik dní**



# BYLINKY DO MASTI

- **čerstvé - lepší - nechat zavadnout**
- **Ize také sušené bylinky (i kořeny)**

**TIP -sušené bylinky namočte přes noc do alkoholu. Ony ho pěkně nasáknou. Ráno přeced'te. Alkohol pomůže rozpustit účinné látky do tuku. Pokud používáte sádlo, ochrání je alkohol při škvaření.**

# DVA ZPŮSOBY VÝROBY

- 1. opakované rozechřívání tuku spolu s bylinkou**
- 2. bylinkový olej se přidá do mastového základu nebo zahustí voskem**

# MAST Z OLEJE A MASŤOVÉHO ZÁKLADU

- na 150ml masťového základu 2 polévkové lžíce bylinkového oleje (na tři 50ml kelímky)



- vydezinfikovat alkoholem kelímek, víčko, nástroje
- tuk rozehtát, přilít olej, dobře promíchat
- přelít do připravené misky a nechat ztuhnout
- pokud je mast bude moc tuhá - znovu rozehtát a přidat víc oleje, pokud je málo tuhá také rozehtát a přidat včelí vosk

# MAST Z OLEJE A VČELÍHO VOSKU

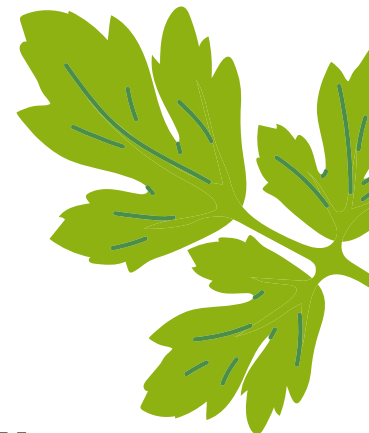
- na 30g bylinkového oleje je potřeba 10g včelího vosku, tzn. poměr oleje a vosku 3:1



- vydezinfikovat alkoholem kelímek, víčko, nástroje
- olej lehce zahřát ve vodní lázni, přidat včelí vosk a dobře promíchat
- přelít do připravené misky a nechat ztuhnout
- pokud je mast bude moc tuhá - znovu rozehtát a přidat víc oleje, pokud je málo tuhá také rozehtát a přidat víc včelího vosku

# VÝROBA MASTI OPAKOVANÝM ROZEHŘÍVÁNÍM MASTŮVÉHO ZÁKLADU

- **sádlo**
- **ostatní tuk - bambucké máslo, kokosový olej, vazelína**
- **poměr čerstvé bylinky a tuku cca 1:1**
- **poměr sušené bylinky a tuku cca 1:2**
- **uvolní se maximum účinných látek a případně se odpaří zbytková voda**



# MAST ZE SÁDLA

## INGREDIENCE:

- **nesolené sádlo od řezníka/ vyškvařené vlastní**
- **zavadlé bylinky/ sušené namočené v alkoholu přes noc (pozor na spálení u sušených)**

**TIP - pokud vám sádlo nevoní, můžete ho asi hodinu povařit ve vodní lázni a pak přidat pár kapek propolisu nebo esenciálního oleje.**



# MAST ZE SÁDLA

- **sádlu ani bylinkám nevadí vysoké teploty při škvaření**
- **vysokou teplotou se z bylinky dostane mnohem víc účinných látek než při nízké (vitamín B a C nejsou rozpustné v tucích) - bylinková mast ze sádla je nejúčinnější**

# MAST ZE SÁDLA

## RECEPT:

1. Rozpustíte pomalu sádlo a hned přidáte bylinky
2. Mícháte a pomalu zahříváte až se začne tvořit pěna a pak ještě 5 minut pokračujete
3. Vypnete a necháte vychladnout. Pak dáte do lednice.
4. Celé opakujte druhý den. Celkem nejlépe 4x. Můžete přidat i čerstvé bylinky.
- ! 5. Nakonec mast po posledním zahřátí přecedíte přes vydezinfikované sítko do čisté a vydezinfikované misky. Necháte vychladnout.

**TIP - Mast ještě můžete vylepšit tak, že ji přecezenou dáte znovu do hrnce a přidáte 1 lžici včelího vosku nebo 2-3 kapky propolisové tinktury nebo 2-3 kapky esenciálního oleje a necháte je v masti pomalu rozpustit (nebo všechno dohromady).**

# MAST ZE SÁDLA

- **skladovat - v chladu (v lednici)**
- **trvanlivost - až 1 rok - v lednici a při odebírání čistou lžičkou, ne rukou :-)**

**TIP - Pokud máte mast pouze ze sádla a bylinek, můžete využít i v kuchyni na přípravu jídel - k rýži, do kaší, těstovin a dostanete tak do sebe účinné látky z bylinek.**

# MAST Z ROSTLINNÝCH TUKŮ

## INGREDIENCE:

- **zavadlé bylinky/ sušené namočené v alkoholu přes noc**
- **poměr tuku a čerstvých bylinek 1:1**
- **poměr tuku a sušených bylinek 2:1**

**TIP - Do kokosového oleje můžete po scezení přidat 1- 2 lžičky včelího vosku (bude vláčnější, má antiseptické vlastnosti).**

# MAST Z ROSTLINNÝCH TUKŮ

## RECEPT:

- 1. Ve vodní lázni rozpustíte tuk (vodní lázeň – do hrnce se nalije na 2 prsty vody a na něj položí miska/ do něj další nádoba, voda v hrnci se musí vařit).**
- 2. Jakmile je tuk tekutý, vsypte bylinku. Zamíchejte, prohřejte a vypněte. Nechte volně zchladnout a uložte na chladnější místo.**
- 3. Misku s mastí každý den znovu rozehejete nad vodní lázní a zase nechte volně zchladnout. Můžete přidat i čerstvé bylinky.**
- 4. Celé opakujte druhý den. Celkem 4-6x.**
- 5. Nakonec mast po posledním zahřátí přecedíte přes vydezinfikované sítko do čisté a vydezinfikované misky. Uzavřete víčkem a nechte vychladnout.**

# MAST Z ROSTLINNÉHO TUKU

- **skladovat - do 20°C**
- **trvanlivost - i 2 roky - při odebírání čistou lžičkou, ne rukou :-)**

**TIPY:**

- **nenasycené mastné kyseliny v rostlinných tucích mohou oxidovat - tomu zabráníte přidáním vitamínu E (dávkování viz. obal)**
- **pokud chcete bránit mikrobiální kontaminaci můžete použít jako přírodní konzervovat esenciální olej (např. levandulový), dodáte příjemnou vůni - POZOR nedokáže pokrýt všechny mikroorganismy, někdo na něj může být alergický**
- **vitamín E i EO přidáváte do ještě tekuté přecezené masti**

# VYUŽITÍ MASTÍ

- **pěstění pokožky a masáže**
- **k ošetření kůže - jizvy, rány, spáleniny, popraskaná kůže**
- **na zábaly - na hrudník a krk při zánětech horních a dolních cest dýchacích**
- **u masti ze sádla a bylinek i do jídla**

**TIP - A nezapomeňte si kelímek popsat, ať víte, co je uvnitř :-)**



# BYLINKOVÉ MASTI

**PŘI VÝROBĚ A POUŽÍVÁNÍ DBEJTE NA ČISTOTU, ABY  
SE VÁM MASTI NEKAZILY.**

- **Dezinfekce misek a víček a všech dalších  
pracovních nástrojů.**
- **čisté ruce a odebírání masti čistou lžičkou nebo  
špachtličkou je základ**

# BYLINKOVÉ MASTI

**Nepoužívat do otevřených ran, kde je krev**  
**- můžeme zavléct infekci.**

**Používáme na zacelené rány**  
**- podpoříme hojení, zabráníme hnisání.**

# BYLINKOVÉ MASTI

- **měsíčková (nechtíková) - na jakékoliv kožní potíže, výborně hojí, na jizvy, spáleniny, popraskanou kůži**
- **kostivalová (kostihojová)- urychluje proces hojení tkání, podporuje tvorbu nových buněk a tkání, omezuje vznik zánětů při hojení, hojí svaly, pokožku, sliznice a má regenerační účinky.**

# BYLINKOVÉ MASTI

- **řebříčková** - dezinfikuje, čistí, proti plísním, stahuje rány a jizvy po operacích, použijete na popraskanou kůži, na péči při hemeroidech, na opruzeniny, při štípnutí hmyzem
- **ptačincová/ vtáčincová** - protizánětlivá, proti mikrobům, na problémy s kůží (ekzémy, lupénka, kopřivka), hojení ran – drobných, špatně se hojících ran, mykózy

# BYLINKOVÉ MASTI

- **jitrocelová mast (skorocelová) - urychluje hojení ran, má hojivé a protizánětlivé účinky, pomůže na drobná poranění, řezné ranky, popáleniny a odřeniny, špatně se hojící rány, kožní problémy (akné, ekzém, zarudlá kůže, záněty, vřídky), hmyzí štípance, jizvy**

# BYLINKOVÉ MASTI

- **pampelišková/ púpavová - suchá a popraskaná kůže, špatně se hojící rány, záděrky, odřeniny, opruzeniny**
- **sedmikrásková - modřiny, otoky, odřeniny, malé rány, podrážděná pokožka, ekzémy, štípance od hmyzu**

# BYLINKOVÉ MASTI

- **řepíková** - na ekzémy, hnisající ranky na kůži a oděrky, na popáleniny, záděrky kolem nehtů, zanícená nehtová lůžka, ekzémy, křečové žíly, hemeroidy
- **majoranková** - na zadní rýmu, pomáhá rozpouštět hleny, usnadňuje smrkání, vhodná pro malé děti (maže se pod nos, na kořen nosu a čelo několikrát denně)
- **jitrocel, pampeliška květ, řebříček květ nebo list a sedmikrásy** - hojivá mast

# TIP NA BALZÁM NA RTY

- **Z BYLINKOVÉ MASTI Z BAMBUCKÉHO MÁSLA:** do malé mističky nebo prázdné tubičky na balzám na rty nalijete ve vodní lázni rozpuštěnou bylinkovou mast
- **VYLEPŠENÍ:** rozpustíte 100g masti z bambuckého másla spolu s 25g kokosového oleje a 25g včelího vosku ve vodní lázni, nechte chvíli vychladnout a pak ještě můžete přidat 5 kapek esenciálního oleje
- **např. z měsíčku/nechtíku** - hojivé účinky, na popraskané rty, krásná barva



# TIP NA BALZÁM NA RTY

- **Z BYLINKOVÉHO OLEJE** - olej zahřejete ve vodní lázni na cca 80°C, přidáte do něj včelí vosk (poměr oleje a vosku 3:1), který necháte dokonale rozpustit, po krátkém vychladnutí můžete přidat esenciální olej
- skvělý olej na balzám je např. z plicníku - na ošetření suchých a popraskaných rtů

# ÚKOLY

- **Vyrobte si mast**
- **Doporučuji mít doma mast z měsíčku/ nechtíka**
- **a z kořene kostivalu/ kostihoje - můžete využít sušené bylinky.**
- **Na mast můžete využít čerstvý ptačinec  
prostřední (žabinec), pampelišku/ púpavu květ,  
sedmikrásku květ.**